**Име и презиме ученика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Разред \_\_\_\_\_**

**Група Б**

**Тест 6**

②

**1. 1. Шта је брза храна?** (Заокружи тачан одговор.)

а) Укусна храна која није богата мастима и шећерима

б) Енергетски богата храна са мало витамина, минерала и беланчевина

в) Укусна храна која не садржи адитиве

③

**2. Ако наведена активност** **позитивно утиче на здравље младих у пубертету на линију напиши П,**

**а уколико је њен утицај негативан напиши слово Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Редовно конзумирање енергетских пића |  | Пушење |
|  | Разноврсна и умерена исхрана |  | Редовна физичка активност |
|  | Одржавање личне хигијене |  | Довољно сна |

③

**3.** **Ако је реченица тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | За здраву исхрану је веома важан одабир намирница. | **Т** | **Н** |
| б) | Не постоји ни једна намирница која би сама могла да задовољи све потребе организма. | **Т** | **Н** |
| в) | Пирамида исхране показује које намирнице треба да једемо у већим или мањим количинама. | **Т** | **Н** |
| г) | Свака намирница садржи само једну хранљиву супстанцу. | **Т** | **Н** |
| д) | У хранљиве супстанце спадају шећери и беланчевине. | **Т** | **Н** |
| ђ) | Треба увек пити две литре воде дневно. | **Т** | **Н** |

**4. Заокружи** **слово испред слике на којој је приказано правилно седење у школи, а затим одговори на**

**постављено питање.**

②

|  |
| --- |
| а)  б)  в)  г)  д)  ђ)  е) |
| **Шта се дешава са нашим телом услед неправилног седења?**  **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_** |

②

**5. Ако је тврдња тачна заокружи слово Т, а ако је нетачна заокружи слово Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| а) | Организам наркомана тешко функционише без дроге. | **Т** | **Н**  ⑥ |
| б) | Најмањи део исхране треба да чине производи као што су житарице. | **Т** | **Н** |
| в) | Количина хране коју човек треба да унесе током дана зависи само од његових година. | **Т** | **Н** |
| г) | За лечење болести зависности јако је важна подршка породице и пријатеља. | **Т** | **Н** |

**6.** **Појмове наведене у колони лево повежи са њиховим значењем тако што ћеш на линије уписати одговарајуће слово**.

⑥

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. |  | хранљиве супстанце | а) | Осећај недостатка воде у организму |
| 2. |  | енергетска вредност | б) | Редован унос разноврсних намирница у количини која је организму потребна |
| 3. |  | здрава исхрана | в) | Настаје када се хранимо нездравим намирницама или се не бавимо физичким активностима у довољној мери |
| 4. |  | поремећај у исхрани | г) | Стварају се када организам добијену енергију не потроши одмах већ је претвара у материје које може касније да искористи |
| 5. |  | жеђ | д) | Количина енергије коју тело извуче из одређене намирнице у процесу варења |
| 6. |  | резервне материје | ђ) | Шећери, беланчевине, масти и друге супстанце које живо биће користи за свој развој |
|  |  |  | е) | Хранљиве материје које најчешће производе биљке |

④

**7. Наведена штетна дејства пушења разврстај у табелу у зависности од тога која отровна материја**

**из дувана их изазива.**

успорен рад срца вртоглавица зависност смањен крвни притисак рак плућа

главобоља смањен капацитет плућа задиханост

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Никотин** | **Катран** | **Угљен – моноксид** |
|  |  |  |

②

**8**. **Заокружи две супстанце које су главни узрочници негативног дејства свих енергетских пића?**

теин никотин кафа шећер со кофеин

③

**9. Наведене појаве разврстај у табелу у зависности од тога да ли се односе на гојазност, анорексију или булимију.** **Води рачуна, неке појаве се могу односити на више поремећаја исхране.**

преједање смањена телесна маса гладовање повећана телесна маса повраћање**.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Гојазност** | **Анорексија** | **Булимија** |
|  |  |  |

③

**10. Која од наведених појава се односи и на последице коришћења енергетских пића и на**

**последице конзумирања дувана и алкохола. Пронађи је и заокружи.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| а) | убрзан рад срца |  | д) | поремећај равнотеже |
| б) | жути нокти и прсти |  | ђ) | зависност |
| в) | несаница |  | е) | оштећење јетре |
| г) | насилно понашање |  | ж) | ослабљена чула укуса и мириса |